

7月 ホットヨガスタジオ LET's 新瑞橋店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
8:30			8:30~9:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー yumi ★★
10:00	10:00~11:00 背中美人 izumi ★★★	10:00~11:00 リラックス yumi ★	10:30~11:30 アンチエイジング miyuki ★★	10:30~11:30 背中美人 yumi ★★★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 chika ★★★★	12:30~13:30 ビギナー ayaka ★
13:00				
14:00	14:00~15:00 ビギナー ayaka ★		14:30~15:30 リラックス chika ★	14:30~15:30 ダイエット miyuki ★★★★★
15:00				
16:00				
17:00			16:30~17:30 スッキリ美脚 asami ★★	16:30~17:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
18:00		18:00~19:00 柔軟性UP miyuki ★★★★	18:30~19:30 美BODYフィットネス ★★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 T.yuka ★★
19:00	19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 ゼロコリ rina ★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30						8:30~9:30 柔軟性UP miyuki ★★★	8:30~9:30 腰痛改善 motoko ★★
10:00		10:00~11:00 バレリーナストレッチ marina ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	10:00~11:00 ビギナー arisa ★	10:00~11:00 背中美人 yumi ★★★★	10:30~11:30 愛されクビレ miyuki ★★★★★	10:30~11:30 プレスフィーリング motoko ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 美姿勢 marina ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yumi ★★	12:30~13:30 女性ホルモンUP chika ★★	12:30~13:30 ゼロコリ yumi ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー eri ★★		14:30~15:30 ダイエット chika ★★★★★	14:30~15:30 フロー yumi ★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 スッキリ美脚 arisa ★★	16:30~17:30 ヨガピクス asami ★★★★★
18:00			18:00~19:00 プレスフィーリング asami ★		18:00~19:00 ベーシック ayaka ★★	18:30~19:30 ビギナー arisa ★	18:30~19:30 骨盤調整 asami ★★★★
19:00		19:00~20:00 ベーシック arisa ★★	19:30~20:30 美尻メイク asami ★★★★	19:00~20:00 ゼロコリ asami ★★★★	19:30~20:30 フロー rina ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 愛されクビレ asami ★★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 asami ★★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30						8:30~9:30 骨盤調整 eri ★★★	8:30~9:30 ダイエット izumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 フロー izumi ★★★★	10:00~11:00 ベーシック ayaka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ marina ★★★★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー eri ★★★★★	10:30~11:30 フロー izumi ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP miyuki ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP izumi ★★	12:00~13:00 ヨガピクス asami ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 marina ★★★★	12:30~13:30 リラックス chika ★	12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 美尻メイク yumi ★★★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング asami ★		14:30~15:30 背中美人 chika ★★★★	14:30~15:30 ヒーリングセラピー asami ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ゼロコリ asami ★★★★★	16:30~17:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★
18:00			18:00~19:00 ベーシック arisa ★★		18:00~19:00 背中美人 ayaka ★★★★	18:30~19:30 ボディリリース asami ★★	18:30~19:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★
19:00	19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★★			19:00~20:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★			
20:00			19:30~20:30 プレスフィーリング asami ★		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★		
21:00	21:00~22:00 骨盤調整 rina ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク asami ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yumi ★	21:10~22:10 アンチエイジング miyuki ★★			

Basic

ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム

Conditioning

温浴効果で不調の解消を目指すプログラム

Bodymake

様々な体の悩みにアプローチし美しいボディラインを目指すプログラム

Aroma

アロマオイルを使用し心からのリラクスを味わう癒しのプログラム

Flow

呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返して心身を整えるプログラム

Beauty

いつまでも健康で、美しいココロとカラダを目指すプログラム

Music

リズムに合わせて身体を動かし軸や安定感を養っていくプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
8:30				8:30~9:30 愛されクビレ yumi ★★★★	8:30~9:30 背中美人 miyuki ★★★	8:30~9:30 フルムーン asami ★★★	8:30~9:30 リンパデトックス izumi ★
10:00		10:00~11:00 フロー marina ★★★	10:00~11:00 パワー eri ★★★★★	10:30~11:30 スッキリ腸整 yumi ★★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー asami ★★	10:30~11:30 愛されクビレ izumi ★★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ marina ★★★★	12:00~13:00 イキキフェイシャル eri ★	12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★	12:30~13:30 ビギナー arisa ★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	12:30~13:30 ボディリリス misa ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 arisa ★★		14:30~15:30 柔軟性UP arisa ★★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 arisa ★★	14:30~15:30 リラククス misa ★	14:30~15:30 美姿勢 misa ★★★★★
15:00	定休日						
16:00				16:30~17:30 リラククス rina ★	16:30~17:30 フルムーン T.yuka ★★★	16:30~17:30 フルムーン eri ★★★	16:30~17:30 ヒーリングセラピー miyuki ★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 ヨガビクス asami ★★★★★	18:30~19:30 コアビューティー rina ★★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 T.yuka ★★	18:30~19:30 フルムーン eri ★★★	18:30~19:30 フルムーン miyuki ★★★
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー eri ★★	19:30~20:30 柔軟性UP asami ★★★				
20:00							
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★				

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
8:30						8:30~9:30 ゼロコリ yumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー ayaka ★	10:00~11:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 marina ★★★	10:30~11:30 スッキリ美脚 arisa ★★
11:00						
12:00		12:00~13:00 背中美人 ayaka ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ asami ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー asami ★★	12:00~13:00 リンパデトックス marina ★	12:30~13:30 ダイエット chika ★★★★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP eri ★★		14:00~15:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★		14:30~15:30 リラククス chika ★
15:00	定休日					
16:00						16:30~17:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★
17:00						
18:00			18:00~19:00 リンパデトックス asami ★		18:00~19:00 柔軟性UP rina ★★★	18:30~19:30 アンチエイジング miyuki ★★
19:00		19:00~20:00 プレスフィーリング asami ★	19:30~20:30 ダイエット miyuki ★★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ yumi ★★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★	
20:00						
21:00		21:00~22:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	21:10~22:10 フロー miyuki ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 arisa ★★	21:10~22:10 パワー T.yuka ★★★★★	

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- * レッスン予約は3件まで可能です。
- * キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げはご指定の時間までにご登録のメールアドレスに配信されます。
- * WEB予約の表記について
 - ◎=予約可能 予約人数が 1~7名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 8名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-853-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:00~20:00)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎたご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- 朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までにお願致します。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
 - レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
 - スタジオ内へはお水とタオルをお持ち込みください。
 - スタジオ内での私語はお慎みください。
 - レッスンの途中退回は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て退出することができます。
 - 病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。